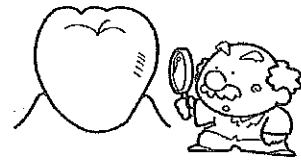


# ほけんだより 11月

平成23年11月25日  
京丹後市立丹波小学校



## きょう 今日、しかけんしん けっか かけか 結果を返しました。

### 保護者の方へ

歯科検診の結果をお返ししました。結果を見ていただいて、治療が必要な場合は、冬休みも利用して受診してください。治療が終わりましたら、受診結果の用紙を学校まで提出していただきますようお願いいたします。

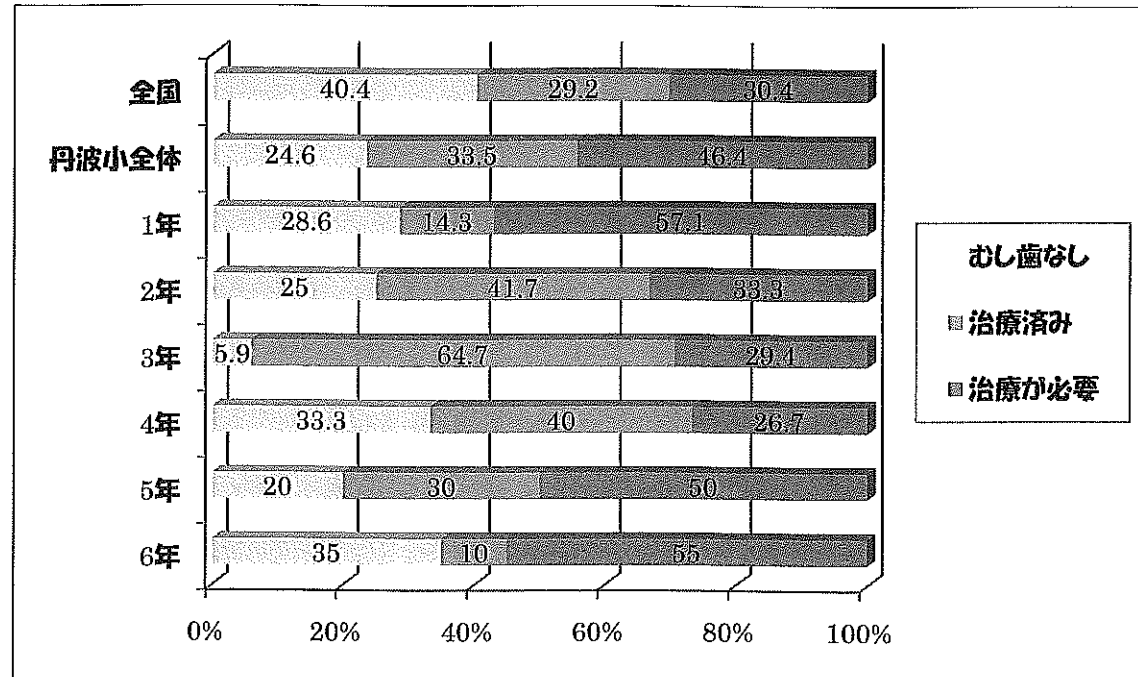
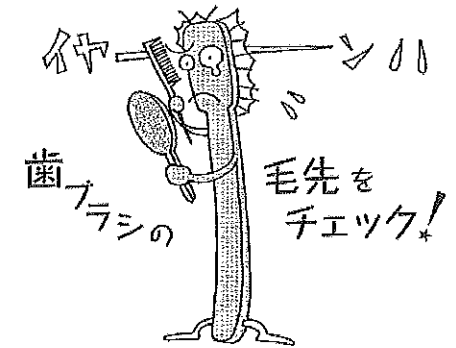
歯みがきをしているつもりが毛先が硬すぎて歯を削ってしまう歯ブラシや、毛先が柔らかすぎて歯垢が取りきれない商品も出回っているようです。お子様の大切な歯を守るために、学校とご家庭で使用されている歯ブラシの点検をお願いします。

### ～梅田歯科校医さんより～

春の歯科検診の時より、はみがきがていねいにできている人が増えていました。それでもまだまだ歯が汚れている人もいます。

毎日使うはぶらしは、自分の歯にあった大きさと、かたすぎず、やわらかすぎない毛先のものを選びましょう。

また、すぐにほおづえをついてしまう人、寝るときにうつぶせや横向きになる人は顔の骨格がゆがみ、歯ならびやかみ合わせに悪い影響を与えるので気をつけましょう。



※平成22年の全国平均と比べると、丹波小学校はむし歯のない人の割合が少ないです。

高学年になればなるほど、歯肉が炎症しかけている、または炎症している人が多いです。

しっかり歯みがきができていない証拠だそうです。今からでも間に合います。丁寧にみがきましょう！

### きれいに歯をみがくコツだよ！

#### 歯のみがき方

##### 歯の横をみがくとき



歯の横にブラシの毛先を直角に当て、こまかくふるわせてみがきます。力の入れすぎ注意!!

##### 歯と歯肉のさかい目をみがくとき



45度 プラシの毛先を歯と歯肉のすきまに入れるつもりで45度の角度にあて、こまかくふるわせませす。

##### 奥歯をみがくとき



みがきにくいところをとくに意識して、ブラシの毛先があたるように工夫しましょう。

##### 前歯の裏側をみがくとき



前歯の裏はブラシの毛先をあてたら、かき出すようにみがきます。

##### 重なっているところをみがくとき



歯が重なって生えているところがあつたら、1本ずつたてにみがいていきます。

財団法人 ライオン歯科衛生研究所